

## **EVALUACIÓN.**

El departamento realizará una **evaluación inicial** de los alumnos que se incorporan por primera vez al Instituto, con el fin de detectar posibles deficiencias que de carácter grave en motricidad, lateralidad y orientación espacial los alumnos pudiesen tener, poniéndolo en conocimiento del resto de profesores del grupo en la sesión de evaluación cero. En su caso, se decidirá sobre las posibles **adaptaciones curriculares** que se deben llevar a cabo durante este curso. Cualquier decisión sobre este tema va a quedar reflejada en las actas del Departamento de Educación Física en las reuniones de Departamento.

La evaluación INICIAL se plantea al comienzo de cada Unidad Didáctica con test específicos del trabajo a desarrollar, en su caso, y una observación del estado inicial. Se consideran muy importantes estos controles porque lo que vamos a valorar es la progresión de las posibilidades motrices del alumno.

## CONTENIDOS, CRITERIOS DE EVALUACIÓN Y ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

A continuación se exponen la relación de los contenidos, criterios de evaluación y estándares.

### 1º ESO

C

Educación Física. 1º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 1. Condición física y salud</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La salud y los hábitos de vida. Identificación de hábitos saludables y perjudiciales.</li> <li>• La actividad física como hábito saludable de vida. La pirámide de la actividad física.</li> <li>• La condición física. Concepto y clasificación general de las capacidades físicas básicas.</li> <li>• Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas.</li> <li>• Los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física. Conceptos básicos.</li> <li>• La frecuencia cardíaca y respiratoria como indicadores del esfuerzo.</li> <li>• La alimentación saludable y su importancia en una adecuada calidad de vida. Pautas básicas de correcta alimentación.</li> <li>• La postura corporal. Trabajo de concienciación sobre la propia postura corporal y de diferenciación entre las posturas corporales correctas e incorrectas.</li> </ul>	<p>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</p>	<p>1.1. Reconoce la actividad física como un hábito beneficioso para la salud.</p> <p>1.2. Identifica las capacidades físicas básicas en distintos tipos de actividad física y explica alguna de las características de las mismas.</p> <p>1.3. Conoce aspectos básicos sobre los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.</p> <p>1.4. Utiliza la frecuencia cardíaca para controlar la intensidad de su esfuerzo en la práctica de actividad física.</p> <p>1.5. Conoce pautas básicas de correcta alimentación valorando su influencia en una adecuada calidad de vida.</p> <p>1.6. Discrimina los hábitos saludables de los perjudiciales para la salud mostrando una actitud crítica hacia estos últimos.</p> <p>1.7. Toma conciencia de la propia postura corporal identificando en sí mismo actitudes posturales correctas e incorrectas.</p>
	<p>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</p>	<p>2.1. Identifica su nivel de condición física a través de la práctica dirigida de test de valoración comparando los resultados obtenidos con los valores correspondientes a su edad.</p> <p>2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.</p> <p>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las capacidades coordinativas y su importancia en el desarrollo de las habilidades deportivas.</li> <li>• Desarrollo de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</li> <li>• El juego y el deporte. Aproximación conceptual y clasificación de los deportes.</li> <li>• Práctica de juegos para el aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</li> <li>• Familiarización con los aspectos básicos de la técnica y del reglamento de al menos un deporte individual.</li> <li>• Familiarización con los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos un deporte de cooperación-oposición.</li> <li>• Conocimiento y comprensión de la lógica interna y de las características básicas de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>• Aplicación de los aspectos básicos de la técnica y de la táctica buscando resolver situaciones motrices sencillas surgidas de la práctica.</li> <li>• Utilización de formas elementales de colaboración entre jugadores.</li> <li>• Puesta en práctica de juegos y deportes alternativos.</li> </ul>	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>	
	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Resuelve situaciones motrices que requieran de la utilización de las capacidades coordinativas.
		1.2. Comprende la lógica interna de la modalidad.
		1.3. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.4. Resuelve situaciones de práctica sencillas aplicando los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Identifica los elementos que pueden condicionar el resultado de su acción motriz en las situaciones de práctica.
		2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.
		2.4. Colabora con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con un objetivo común.
		2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.
		2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas demostrando que ha extraído conclusiones válidas sobre las mismas.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las actividades físico-deportivas en el medio natural. Concepto y clasificación.</li> <li>• Experimentación y práctica de juegos que familiaricen al alumno con algunas de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural: juegos de aventura y reto y/o juegos de pistas y/o juegos de trepa.</li> <li>• Desarrollo de actividades que promuevan el respeto y el cuidado del medio natural.</li> </ul>	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Conoce los tipos de actividades físico-deportivas que se pueden desarrollar en el medio natural.
		1.2. Aplica las técnicas básicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural propuestas en juegos y situaciones lúdicas.
		1.3. Toma conciencia de la necesidad del cuidado y mejora del medio natural.
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La expresión a través del cuerpo y del movimiento.</li> <li>• Práctica de juegos y actividades para el desarrollo de la conciencia corporal y de la desinhibición en las actividades de expresión.</li> <li>• Descubrimiento y experimentación de las posibilidades expresivas y comunicativas del cuerpo y del movimiento y de los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.4. Identifica las posibilidades expresivas de su cuerpo y del movimiento a través de la participación en juegos y actividades de expresión.
		1.5. Realiza improvisaciones y construcciones sencillas respondiendo a retos expresivos corporales de baja dificultad, como medio de comunicación interpersonal.
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>• Los valores en el deporte. Juego limpio, trabajo en equipo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>• Aceptación de la propia realidad corporal y de sus posibilidades y limitaciones.</li> </ul>	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.	1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.
		1.2. Se relaciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier discriminación o prejuicio por razón de género, afinidad, nivel de habilidad motriz u origen.
		1.3. Cooperación con sus compañeros y compañeras en las actividades grupales mostrando actitudes de compañerismo.
		1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hábitos higiénicos en la práctica de actividad física (hidratación, aseo personal, calzado e indumentaria adecuada).</li> <li>• Normas básicas para una práctica física segura.</li> <li>• Primeros auxilios. Protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente. La conducta PAS (proteger, alertar, socorrer).</li> <li>• Fases en la práctica de actividad física. El calentamiento y la vuelta a la calma. Concepto e importancia en una práctica física segura.</li> <li>• Realización de actividades para el desarrollo de calentamientos generales y de fases de vuelta a la calma.</li> <li>• Práctica de juegos y actividades básicas de relajación como medio de disminución de la activación física y mental.</li> </ul>	2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	2.1. Participa de forma activa y desinhibida en las actividades de clase.
		2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.
		2.3. Valora el juego limpio por encima de la búsqueda desmedida de resultados.
		2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.
		2.6. Utiliza correctamente las instalaciones y el material de clase mostrando actitudes de cuidado de los mismos.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.
		3.2. Atiende a criterios básicos de seguridad en su participación en las distintas actividades de clase.
		3.3. Conoce el protocolo de actuación básico a seguir ante un accidente (conducta P.A.S.).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Identifica las distintas fases en la práctica de actividad física y el tipo de actividades de cada una de ellas.
		4.2. Conoce aspectos básicos del calentamiento y de la vuelta a la calma valorando su importancia en una práctica física segura.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.

## Educación Física. 2º ESO

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Requisitos de una actividad física saludable.</li> <li>• Características y clasificación de las distintas capacidades físicas básicas. Efectos de su desarrollo sobre el organismo.</li> <li>• Acondicionamiento físico general de las capacidades físicas básicas a través de métodos básicos de desarrollo, juegos y otras actividades físico-deportivas. Toma de contacto con los conceptos de volumen, intensidad y descanso.</li> <li>• La frecuencia cardiaca como medio de control del esfuerzo. Utilización de la propia frecuencia cardiaca como criterio para identificar y mantenerse en determinadas zonas de intensidad de actividad física.</li> <li>• Estructura y función de los sistemas orgánico-funcionales relacionados con la actividad física.</li> <li>• Fundamentos de una dieta equilibrada. Pirámide de alimentación y tipos de alimentos.</li> <li>• Aplicación de principios de higiene postural en las actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).</li> <li>• Reflexión sobre los efectos que determinados hábitos tienen sobre la salud.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.</li> <li>2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.1. Identifica las características que la actividad física debe cumplir para ser saludable.</li> <li>1.2. Distingue los tipos de cada una de las capacidades físicas básicas identificándolos en distintos tipos de actividad física.</li> <li>1.3. Conoce la estructura y la funcionalidad de los distintos sistemas orgánico-funcionales relacionados con la práctica de actividad física.</li> <li>1.4. Utiliza su frecuencia cardiaca como medio para controlar su esfuerzo en la práctica de actividad física y mantenerse en su zona de actividad física saludable.</li> <li>1.5. Describe los aspectos básicos de una dieta equilibrada relacionándolos con una mejor calidad de vida.</li> <li>1.6. Reconoce los efectos que distintos hábitos tienen sobre la salud mostrando una actitud crítica frente a los hábitos perjudiciales.</li> <li>1.7. Conoce principios de higiene postural aplicándolos en actividades cotidianas (sedentación, posturas al dormir, elevación y manejo de cargas, etc.).</li> <li>2.1. Reconoce el estado de su condición física a través del tratamiento de los datos obtenidos de la aplicación de pruebas de valoración.</li> <li>2.2. Mejora sus niveles previos de condición física.</li> <li>2.3. Alcanza niveles de condición física acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.</li> <li>2.4. Identifica los beneficios que la mejora de sus capacidades físicas tiene sobre su salud.</li> </ol>

EDUCACIÓN FÍSICA. 2º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	Bloque 2. Juegos y deportes	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mejora de las capacidades coordinativas a través de actividades específicas o de tipo lúdico y deportivo.</li> <li>• Utilización de juegos como medio de aprendizaje de los aspectos básicos de la técnica y la táctica de las modalidades deportivas trabajadas en el curso.</li> <li>• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición.</li> <li>• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a la realizada el año anterior.</li> <li>• Conocimiento y comprensión de la dinámica de juego y de los elementos que componen la estructura de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>• Aplicación de las intenciones tácticas básicas individuales y, según casos, grupales de las modalidades seleccionadas en situaciones de práctica.</li> <li>• Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>• Investigación y práctica de juegos y deportes tradicionales y autóctonos prestando especial atención a los de Castilla-La Mancha.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	<p>1.1. Mejora los niveles de sus capacidades coordinativas con respecto a sus niveles previos.</p> <p>1.2. Conoce distintas manifestaciones lúdico-deportivas como parte del patrimonio cultural.</p> <p>1.3. Comprende la dinámica de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.</p> <p>1.4. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.</p> <p>1.5. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad consiguiendo el objetivo de la acción en situaciones sencillas de práctica.</p> <p>1.6. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas básicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.</p>
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	<p>2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.</p> <p>2.2. Discrimina los estímulos que hay que tener en cuenta para la toma de decisiones en las situaciones de práctica.</p> <p>2.3. Aplica aspectos básicos de la táctica de la modalidad en situaciones de práctica.</p> <p>2.4. Cooperar con sus compañeros y compañeras en situaciones de práctica con intenciones tácticas básicas.</p> <p>2.5. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.</p> <p>2.6. Reflexiona sobre las situaciones de práctica planteadas valorando la adecuación de las soluciones aportadas y realizando ajustes en caso de que fuera necesario.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• El senderismo y la bicicleta de montaña como técnicas de progresión en el medio natural.</li> <li>• Familiarización con los aspectos básicos de al menos una de las técnicas de progresión en el medio natural a seleccionar entre el senderismo y la bicicleta de montaña.</li> <li>• Aplicación de las técnicas de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas durante el curso en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>• Análisis de las posibilidades de utilización de formas saludables y sostenibles de transporte. Normas de circulación vial.</li> <li>• Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>• Realización de actividades que sensibilicen sobre la necesidad del uso adecuado y la conservación del medio natural.</li> </ul>	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Demuestra conocimientos sobre las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Utiliza con autonomía aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.3. Aplica con eficacia aspectos básicos de las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reconoce la necesidad del uso respetuoso del entorno natural mostrando compromiso por su conservación.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dimensiones de la expresión corporal: expresiva, comunicativa y creativa. Manifestaciones artísticas.</li> <li>• Los bailes y las danzas como elementos de la expresión corporal y como manifestaciones de la cultura.</li> <li>• Exploración del ritmo en distintos estímulos sonoros y musicales y adaptación del movimiento a músicas variadas.</li> <li>• Conocimiento y puesta en práctica de forma individual y colectiva de distintos tipos de bailes y danzas.</li> <li>• Representación corporal de emociones.</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Utiliza los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento para comunicar emociones, sentimientos, situaciones e ideas.
		1.2. Combina los elementos de espacio, tiempo e intensidad y atiende a criterios de creatividad en la puesta en práctica de las manifestaciones expresivas.
		1.3. Identifica estructuras rítmicas en diferentes tipos de música y adapta su movimiento a las mismas.
		1.4. Conoce y pone en práctica distintos tipos de bailes o danzas.

<p>sentimientos, situaciones e ideas mediante el gesto, la postura y la acción motriz teniendo en cuenta los conceptos de espacio, tiempo e intensidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Trabajo de desarrollo de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.</li> </ul>		
--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>El deporte como fenómeno sociocultural.</li> <li>Los valores en el deporte. Deportividad, respeto, cooperación, tolerancia, autocontrol, esfuerzo y superación. Reflexión y adquisición a través de la propia práctica.</li> <li>Aceptación y valoración de la propia imagen corporal y de la de sus compañeros y compañeras.</li> <li>Normas de prevención de lesiones y de accidentes en la práctica de actividad física.</li> <li>Procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más comunes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).</li> <li>Calentamiento general y específico. Pautas para su correcta realización.</li> <li>Puesta en práctica y recopilación de actividades para los distintos tipos de calentamiento y para la vuelta a la calma.</li> <li>La respiración como medio de relajación. Práctica de actividades de relajación basadas en técnicas respiratorias.</li> </ul>	<p>1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.</p>	<p>1.1. Valora la actividad física como una opción adecuada de ocupación del tiempo de ocio.</p> <p>1.2. Interacciona con sus compañeros y compañeras superando cualquier tipo de discriminación o prejuicio.</p> <p>1.3. Colabora en las actividades grupales, asumiendo sus responsabilidades para la consecución de los objetivos.</p> <p>1.4. Respeta las intervenciones y aportaciones de los demás.</p>
	<p>2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.</p>	<p>2.1. Adopta una actitud de participación activa, desinhibida y de aprovechamiento en las clases.</p> <p>2.2. Presenta actitudes de esfuerzo y de superación.</p> <p>2.3. Muestra actitudes de deportividad, tolerancia, cooperación y autocontrol en relación con la actividad física, tanto en el papel de participante como en el de espectador.</p> <p>2.4. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.</p> <p>2.5. Respeta las normas establecidas en clase aceptando la necesidad de las mismas.</p> <p>2.6. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase</p>
	<p>3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades</p>	<p>3.1. Aplica con autonomía hábitos higiénicos en la práctica de actividad física.</p>

	físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas, y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.2. Conoce y respeta las normas de prevención de lesiones y accidentes en la práctica de actividad física.
		3.3. Conoce y aplica los procedimientos básicos e iniciales de actuación ante los accidentes deportivos más frecuentes. Método R.I.C.E. (Reposo, hielo, compresión y elevación).
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diferencia los tipos de calentamiento reconociendo actividades para cada uno de ellos.
		4.2. Pone en práctica de forma autónoma calentamientos generales teniendo en cuenta pautas de correcta realización.
		4.3. Utiliza técnicas respiratorias como medio de relajación y de vuelta a la calma en la práctica de actividad física.
	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física.
	5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.	

Educación Física. 3º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Métodos y sistemas de desarrollo de las capacidades físicas básicas. Pautas de correcta utilización.</li> <li>Puesta en práctica de los métodos y los sistemas de mejora de las distintas capacidades físicas, especialmente las relacionadas con la salud.</li> <li>Aplicación autónoma de pruebas de valoración de las diferentes capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud</li> <li>Control del esfuerzo físico a través de la</li> </ul>	1. Reconocer los factores que intervienen en la acción motriz y los mecanismos de control de la intensidad de la actividad física, aplicándolos a la propia práctica y relacionándolos con la salud.	1.1. Identifica la relación entre su gasto energético y su aporte calórico, relacionándolo con la salud.
		1.2. Analiza su propia dieta y propone cambios para que esta sea más saludable.
		1.3. Conoce las respuestas del organismo ante la práctica de actividad física y las adaptaciones orgánicas que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica sistemática, relacionándolas con la salud.

<p>frecuencia cardíaca y de las sensaciones subjetivas. Escalas de esfuerzo percibido.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respuesta del organismo ante la práctica de actividad física y adaptaciones que se producen en el mismo como consecuencia de una práctica física sistemática.</li> <li>• Composición corporal, balance energético y dieta equilibrada. Análisis de los propios hábitos de alimentación.</li> <li>• Metabolismo energético y actividad física.</li> <li>• Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas (sobre todo en trabajos de fuerza y flexibilidad).</li> <li>• Reflexión sobre los propios hábitos de vida y la repercusión de los mismos.</li> </ul>		1.4. Adapta la intensidad del esfuerzo físico utilizando para ello su frecuencia cardíaca y las sensaciones de esfuerzo percibido
		1.5. Aplica los fundamentos de higiene postural en la práctica de actividades físicas.
		1.6. Reflexiona sobre sus propios hábitos de vida adoptando una postura crítica frente a los nocivos y valorando los beneficiosos para su salud, argumentando sus opiniones.
	2. Desarrollar las capacidades físicas de acuerdo con las posibilidades personales y dentro de los márgenes de la salud, mostrando una actitud de auto exigencia en su esfuerzo.	2.1. Conoce los métodos de trabajo de las distintas capacidades físicas y las pautas para su correcta aplicación.
		2.2. Aplica de forma autónoma procedimientos para autoevaluar las distintas capacidades físicas básicas, especialmente las relacionadas con la salud.
	2.3. Mejora los niveles previos de sus capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud.	
	2.4. Alcanza niveles de desarrollo de las capacidades físicas básicas, especialmente de las relacionadas con la salud, acordes con su momento de desarrollo motor y con sus posibilidades.	

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de oposición diferente a la realizada el año anterior.</li> <li>• Adquisición de los aspectos básicos de la técnica, la táctica y del reglamento de al menos una modalidad de cooperación-oposición diferente a las realizadas en los años anteriores.</li> <li>• Conocimiento y comprensión de las características y de la estructura y fases del juego de las modalidades deportivas</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando los aspectos básicos de la técnica de las actividades físico-deportivas propuestas, en condiciones reales o adaptadas.	1.1. Comprende la estructura de juego de la modalidad identificando las fases de la misma y sus características.
		1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la técnica de la modalidad.
		1.3. Aplica los aspectos básicos de la técnica de la modalidad ajustando su realización a los condicionantes de mayor relevancia presentes en la situación de práctica.
		1.4. Autoevalúa su ejecución con respecto al modelo técnico planteado.

seleccionadas. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación de conceptos básicos de la táctica individual, de los principios tácticos y, según casos, de las combinaciones tácticas grupales de las modalidades deportivas seleccionadas en situaciones de práctica.</li> <li>• Toma de contacto, según casos, con sistemas de juego básicos de las modalidades deportivas seleccionadas.</li> <li>• Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> <li>• Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> </ul>		1.5. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones básicas de la técnica de la modalidad respecto a sus niveles previos.
	2. Resolver situaciones motrices de oposición, colaboración o colaboración oposición, utilizando las estrategias más adecuadas en función de los estímulos relevantes.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos básicos de la táctica de la modalidad.
		2.2. Pone en práctica aspectos básicos de la táctica individual y/o grupal de la modalidad buscando cumplir el objetivo de la acción de juego.
		2.3. Se coordina con sus compañeros y compañeras para poner en práctica aspectos básicos de la táctica grupal de la modalidad.
		2.4. Aplica con eficacia los recursos motrices de la modalidad.
		2.5. Reflexiona sobre las situaciones de práctica justificando las decisiones tomadas.
	2.6. Conoce y respeta en su práctica normas y aspectos reglamentarios básicos de la modalidad trabajada.	

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La orientación como técnica de progresión en el medio natural.</li> <li>• Aplicación de técnicas de orientación en entornos adaptados del propio centro y, si hay posibilidad, en el entorno cercano y en otros entornos.</li> <li>• El geocaching como técnica de orientación. Estudio de sus características y, si hay posibilidad, puesta en práctica de actividades para su desarrollo.</li> <li>• Estudio del entorno próximo para valorar las posibilidades de aplicación de las técnicas trabajadas en el curso.</li> <li>• Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y</li> </ul>	1. Reconocer las posibilidades que ofrece el medio natural para la realización de actividades físico-deportivas utilizando las técnicas específicas adecuadas y mostrando actitudes de utilización responsable del entorno.	1.1. Identifica las posibilidades que ofrece el entorno natural próximo para la aplicación de la actividad físico-deportiva en el medio natural.
		1.2. Conoce las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural, aplicándolas de forma autónoma en situaciones variadas.
		1.3. Utiliza con eficacia las técnicas de la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales.
		1.4. Reflexiona sobre el estado del medio ambiente y plantea posibles acciones personales que contribuyan a la conservación y mejora del mismo.

búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas... • Concienciación sobre los problemas del medio ambiente y reflexión sobre las posibilidades personales de contribuir a la mejora del mismo.		
--	--	--

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Las técnicas de dramatización en expresión corporal.</li> <li>Puesta en práctica de dramatizaciones improvisadas o preparadas, con o sin ayuda de materiales.</li> <li>La música y el ritmo como medios para el movimiento estético y sincronizado. Realización de composiciones de carácter rítmico de forma individual o en grupo.</li> <li>Trabajo de mejora de las habilidades sociales y emocionales a través de la expresión corporal.</li> </ul>	1. Interpretar y producir acciones motrices con finalidades artístico-expresivas, utilizando técnicas de expresión corporal y otros recursos.	1.1. Pone en práctica composiciones grupales de carácter dramático y/o rítmico. 1.2. Utiliza las técnicas y recursos rítmico-expresivos atendiendo a criterios de creatividad, sincronización y correcta ejecución en las composiciones puestas en práctica. 1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toma de conciencia de la importancia de las actividades físico-deportivas y artístico-expresivas como medios de utilización adecuada del tiempo de ocio, de conocimiento de uno mismo, de relación con los demás y de mejora de la salud.</li> <li>Análisis de las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre.</li> <li>Reflexión sobre las interpretaciones y manifestaciones que se producen en torno a la actividad física y el deporte en nuestra sociedad.</li> <li>Análisis de los estilos de vida y de los modelos corporales propuestos por la sociedad en</li> </ul>	1. Valorar la actividad física en sus distintas manifestaciones como forma de ocio activo y de inclusión social, facilitando la participación de otras personas independientemente de sus características y colaborando con los demás.  2. Reconocer la importancia de los valores y las actitudes en la práctica de actividad física comprendiendo la necesidad de respetar normas.	1.1. Conoce las posibilidades que le ofrece su entorno para la práctica de actividad física en su tiempo libre y plantea propuestas de utilización personal. 1.2. Muestra actitudes que favorecen el trabajo en equipo cumpliendo con la labor encomendada. 1.3. Respeta y valora las intervenciones y aportaciones de los demás.  2.1. Participa con interés, desinhibición e iniciativa en las clases. 2.2. Muestra actitudes de auto-exigencia y superación. 2.3. Acepta el valor integrador de la práctica físico-deportiva respetando la diversidad.

<p>relación con la actividad física.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad física y el deporte como marco para el desarrollo de valores. Adquisición de valores a través de la propia práctica deportiva y del desarrollo de actividades específicas.</li> <li>• Posibles riesgos derivados de la práctica de distintos tipos de actividad física. Medidas preventivas y normas de seguridad. Identificación de movimientos y acciones desaconsejadas.</li> <li>• Primeros auxilios básicos. Protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y maniobra de Heimlich.</li> <li>• Elaboración y puesta en práctica de forma autónoma de calentamientos generales y específicos.</li> <li>• Puesta en práctica de técnicas y métodos físicos (tensión-relajación muscular, yoga físico) y/o mentales (sugestión, visualización) de relajación</li> </ul>		superando las diferencias y mostrando actitudes de deportividad y tolerancia.
		2.4. Muestra una actitud crítica frente a determinados comportamientos relacionados con la actividad física deportiva ya sea en la faceta de practicante o en la de espectador.
		2.5. Analiza críticamente los estilos de vida y los modelos corporales propuestos por la sociedad en relación con la actividad física.
		2.6. Muestra actitudes de respeto hacia adversarios, compañeros, árbitros y profesores.
		2.7. Respeta las normas establecidas en clase.
		2.8. Hace un uso correcto y cuidadoso de las instalaciones y el material utilizados en clase.
	3. Controlar las dificultades y los riesgos durante su participación en actividades físico-deportivas y artístico-expresivas, analizando las características de las mismas y adoptando medidas preventivas y de seguridad en su desarrollo.	3.1. Identifica las características de las actividades físicas que pueden suponer un elemento de riesgo para sí mismo o para los demás.
		3.2. Adopta de forma autónoma las normas de prevención y de seguridad propias de las actividades físicas desarrolladas.
		3.3. Conoce el protocolo de reanimación cardiopulmonar básica (RCP) y la maniobra de Heimlich.
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma de la sesión de forma autónoma.
	4.2. Utiliza distintas técnicas de relajación como medio de disminución de tensiones físicas y emocionales.	

	5. Utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación en el proceso de aprendizaje, para buscar, analizar y seleccionar información relevante, elaborando documentos propios, y haciendo exposiciones y argumentaciones de los mismos.	5.1. Utiliza las Tecnologías de la Información y la Comunicación para ampliar su conocimiento y/o elaborar documentos (texto, presentación, imagen, video, sonido,...) sobre contenidos de la Educación Física, realizando exposiciones si fuera necesario.
		5.2. Emplea un adecuado proceso de búsqueda y procesamiento de la información.
		5.3. Utiliza adecuadamente las Tecnologías de la Información y la Comunicación en la preparación y la puesta en práctica de actividades físicas.

Educación Física. 4º ESO		
Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
Bloque 1. Condición física y salud		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundización en el conocimiento y aplicación autónoma de los sistemas y métodos de entrenamiento de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Diseño y puesta en práctica de un programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Pautas para la elaboración del programa básico de mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud. Utilización de las variables de volumen, intensidad, frecuencia y descanso.</li> <li>• Puesta en práctica sistemática y autónoma de pruebas de valoración en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz que informen al alumno de sus posibilidades y limitaciones para la mejora de su condición física.</li> </ul>	1. Argumentar la relación entre los hábitos de vida y sus efectos sobre la condición física, aplicando los conocimientos sobre actividad física y salud.	1.1. Mantiene actitudes posturales correctas en la práctica de actividades físicas.
		1.2. Relaciona ejercicios de tonificación y/o flexibilización de determinadas estructuras de sostén del cuerpo con la compensación de los efectos provocados por las actitudes posturales inadecuadas más frecuentes.
		1.3. Elabora sencillos menús saludables y equilibrados teniendo en cuenta sus características y necesidades personales.
		1.4. Conoce los requerimientos de alimentación e hidratación para la práctica de actividad física.
		1.5. Muestra una actitud crítica ante las interpretaciones erróneas que de la imagen corporal y de la actividad física se pueden dar en la sociedad actual y los desequilibrios que estas generan (anorexia, bulimia, vigorexia, consumo de sustancias dopantes) argumentando sus opiniones.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de distintas modalidades del fitness para el desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Aprovechamiento de distintos recursos y aplicaciones informáticas como complemento en la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.</li> <li>• Adopción de actitudes posturales correctas y saludables en la realización de actividades físicas.</li> <li>• Práctica de ejercicios para tonificar y/o flexibilizar determinadas estructuras de sostén del cuerpo, haciendo especial hincapié en la zona abdominal y lumbar, como medio de compensación de los desequilibrios producidos por posturas no adecuadas.</li> <li>• Necesidades de alimentación y de hidratación en la práctica físico-deportiva.</li> <li>• Diseño de menús saludables básicos adaptados a las características y necesidades personales.</li> <li>• Reflexión sobre los problemas derivados de los desequilibrios en la alimentación (anorexia, bulimia, obesidad) y sobre la práctica física mal entendida (vigorexia, consumo de sustancias dopantes).</li> <li>• Análisis y planteamiento de propuestas que con un enfoque saludable ayuden a contrarrestar los efectos que sobre la salud tienen hábitos perjudiciales como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas.</li> </ul>	<p>2. Mejorar o mantener los factores de la condición física, practicando actividades físico-deportivas adecuadas a su nivel e identificando las adaptaciones orgánicas y su relación con la salud.</p>	<p>1.6. Relaciona hábitos como el sedentarismo y el consumo de sustancias nocivas como el alcohol y el tabaco con sus efectos sobre la condición física y la salud.</p> <p>1.7. Realiza propuestas saludables que puedan contrarrestar los efectos que determinados hábitos perjudiciales tienen sobre la salud.</p> <p>2.1. Aplica de forma autónoma los sistemas y métodos de desarrollo de las capacidades físicas relacionadas con la salud.</p> <p>2.2. Propone actividades físicas para el desarrollo de las diferentes capacidades físicas relacionadas con la salud que respondan a sus características, intereses y necesidades y que tengan un enfoque saludable.</p> <p>2.3. Elabora y pone en práctica en horario escolar un plan básico para la mejora de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud teniendo en cuenta los recursos disponibles en el centro y argumentando sus decisiones.</p> <p>2.4. Plantea una propuesta sencilla de adaptación de su programa básico para la mejora de las capacidades físicas relacionadas con la salud en su tiempo libre.</p> <p>2.5. Valora de forma autónoma su aptitud física en sus dimensiones anatómica, fisiológica y motriz utilizando los resultados obtenidos en el proceso de mejora de su condición física.</p>
---	---	---

		2.6. Mejora los niveles previos de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud.
		2.7. Alcanza los objetivos de desarrollo de las capacidades físicas básicas relacionadas con la salud planteados en su programa de actividades.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables	
	<b>Bloque 2. Juegos y deportes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundización en el desarrollo de los aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios de al menos una de las modalidades deportivas realizadas en los cursos anteriores.</li> <li>• Estudio de los distintos principios y, según casos, de las combinaciones grupales y sistemas tácticos de la modalidad deportiva seleccionada y aplicación en contextos de práctica variados.</li> <li>• Práctica de los distintos roles que se pueden desempeñar en las situaciones deportivas: jugador con distintas funciones y posiciones en el campo, árbitro, anotador, etc.</li> <li>• Realización de juegos y deportes alternativos y recreativos.</li> <li>• Organización de actividades físico-deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar.</li> <li>• La actividad físico-deportiva como medio de utilización adecuada del tiempo de ocio y de mejora de la salud. Análisis de la oferta de práctica de actividades físico-deportivas en su entorno y de las posibilidades personales de utilización de las mismas.</li> <li>• Planificación y propuesta de actividades deportivas para la utilización en su tiempo de ocio.</li> </ul>	1. Resolver situaciones motrices aplicando aspectos técnicos en las actividades físico-deportivas propuestas, con eficacia y precisión.	1.1. Ajusta la realización de los aspectos técnicos de la modalidad a los factores presentes en la práctica y, según casos, a las intervenciones del resto de los participantes.	
			1.2. Demuestra conocimientos sobre los aspectos técnicos de la modalidad.
			1.3. Mejora su nivel en la ejecución y aplicación de las acciones técnicas de la modalidad respecto a sus niveles previos.
			1.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos técnicos de la modalidad en situaciones de práctica.
		2. Resolver situaciones motrices de oposición y de colaboración-oposición, en las actividades físico-deportivas propuestas, tomando la decisión más eficaz en función de los objetivos.	2.1. Demuestra conocimientos sobre los aspectos tácticos de la modalidad.
			2.2. Selecciona y aplica los recursos tácticos individuales y/o grupales y colectivos apropiados en función de los condicionantes presentes en el juego con el fin de cumplir el objetivo de la acción de juego.
			2.3. Coordina las acciones motrices propias con la de sus compañeros y compañeras y cumple con su función para conseguir el objetivo de la acción motriz, poniendo en práctica aspectos tácticos grupales y colectivos de la modalidad.
			2.4. Aplica con eficacia y precisión los recursos tácticos de la modalidad en situaciones de práctica.
			2.5. Justifica las decisiones tomadas en la práctica de las diferentes actividades, reconociendo los procesos que están

		implicados en las mismas.
		2.6. Argumenta y plantea soluciones variadas ante las situaciones planteadas, teniendo en cuenta los factores presentes y valorando las posibilidades de éxito de las mismas.
		2.7. Conoce y respeta el reglamento de los deportes practicados en su participación en el juego.
	3. Colaborar en la planificación y en la organización de actividades deportivas, previendo los medios y las actuaciones necesarias para el desarrollo de las mismas y relacionando sus funciones con las del resto de implicados.	3.1. Diseña y pone en práctica actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, asumiendo las funciones encomendadas en el grupo y coordinándose con sus compañeros y compañeras.
		3.2. Presenta propuestas originales de organización de actividades deportivas con finalidad recreativa y/o competitiva en el periodo escolar, así como de utilización de materiales.
		3.3. Analiza la oferta de práctica de actividades deportivas que le ofrece su entorno y plantea propuestas de utilización adaptadas a sus características, intereses y necesidades.

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 3. Actividades físico-deportivas en el medio natural</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Profundización de las técnicas de al menos una de las actividades físico-deportivas en el medio natural trabajadas en cursos anteriores utilizando los recursos del propio centro y, si hay posibilidad, el entorno próximo y en otros entornos.</li> <li>Análisis del entorno natural y de las posibilidades de desarrollar actividades físico-deportivas en el mismo, que satisfagan las necesidades y gustos del alumnado y que</li> </ul>	1. Profundizar en el conocimiento de las actividades físico-deportivas en el medio natural, reconociendo el impacto ambiental, económico y social de su aplicación y reflexionando sobre su repercusión en la forma de vida y en el entorno.	1.1. Realiza propuestas de aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural que puedan suponer una opción personal de práctica física en el tiempo de ocio y de mejora de la salud.
		1.2. Resuelve situaciones de práctica relacionadas con la actividad físico-deportiva en el medio natural en entornos adaptados y/o naturales, ajustándose en todo momento a las circunstancias de aplicación.

<p>puedan ser aplicadas de forma autónoma en su tiempo libre.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilización de distintos recursos y aplicaciones informáticas en el desarrollo de las actividades físico-deportivas en el medio natural: consulta de mapas, creación y búsqueda de rutas, búsqueda de pistas (geocaching), consultas meteorológicas...</li> <li>• Análisis del impacto medioambiental que las distintas actividades físico-deportivas en el medio natural tienen sobre el entorno, fomentando una actitud crítica ante estos problemas y de compromiso con la mejora con el medio ambiente.</li> </ul>		<p>1.3. Reflexiona sobre el impacto ambiental, económico y social que la aplicación de actividades físico-deportivas en el medio natural tiene sobre el entorno y en las formas de vida, mostrando actitudes de conservación y protección del medio ambiente.</p>
---	--	---

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 4. Expresión corporal y artística</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Profundización de las técnicas expresivas, artísticas o rítmicas trabajadas en cursos anteriores.</li> <li>• Procesos creativos en expresión corporal. Pautas de elaboración de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> <li>• Producción de forma individual o grupal de composiciones con finalidad expresiva, artística o rítmica.</li> <li>• Utilización de recursos materiales variados y sus posibilidades como apoyo en el proceso creativo</li> </ul>	<p>1. Componer y presentar composiciones individuales o colectivas, seleccionando y ajustando los elementos de la motricidad expresiva.</p>	<p>1.1. Elabora y pone en práctica composiciones de tipo expresivo y/o artístico o rítmico.</p> <p>1.2. Ajusta sus acciones a la intencionalidad de las composiciones, utilizando adecuadamente y de forma creativa los distintos recursos y técnicas.</p> <p>1.3. Interpreta las producciones de otros y reflexiona sobre lo representado.</p>

Contenidos	Criterios de evaluación	Estándares de aprendizaje evaluables
<b>Bloque 5. Actitudes, valores y normas. Elementos comunes</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• La actividad físico-deportiva en la sociedad actual: aspectos sociológicos, culturales y económicos.</li> <li>• Análisis y reflexión sobre los valores en la</li> </ul>	<p>1. Analizar críticamente el fenómeno físico-deportivo discriminando los aspectos culturales, educativos, integradores y saludables de los que fomentan la violencia, la discriminación o la competitividad mal</p>	<p>1.1. Valora las diferentes actividades físicas distinguiendo las aportaciones que cada una tiene desde un punto de vista cultural, de mejora personal, de disfrute y de relación con los demás.</p>

<p>práctica físico-deportiva. Los valores personales y sociales.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aplicación autónoma de medidas de seguridad en la práctica de actividades físico-deportivas. Uso adecuado de materiales e instalaciones para una práctica física segura.</li> <li>• Lesiones más frecuentes en la práctica de actividad físico-deportiva. Lesiones en tejidos blandos y en huesos y articulaciones. Desvanecimientos.</li> <li>• Aplicación de protocolos de actuación básicos ante las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica de actividad física. Botiquín de primeros auxilios.</li> <li>• Aplicación autónoma de técnicas de relajación como medio de equilibrio psicofísico.</li> </ul>	entendida.	1.2. Muestra actitudes de deportividad manteniendo una actitud crítica con los comportamientos antideportivos y discriminatorios tanto desde el papel de participante como de espectador.
		1.3. Valora las actuaciones e intervenciones de los participantes en las actividades, respetando los niveles de competencia motriz y otras diferencias.
	2. Mostrar actitudes de compromiso con su mejora personal y de responsabilidad en su relación con los demás.	2.1. Adopta actitudes de respeto hacia los demás, las normas y las instalaciones y materiales de práctica.
		2.2. Muestra compromiso con su aprendizaje y con la mejora de su capacidad motriz.
		2.3. Acepta con responsabilidad su función en el grupo, realizando propuestas y aportaciones, aceptando y valorando las de los demás y demostrando su capacidad de diálogo y argumentación para llegar a acuerdos.
	3. Asumir la responsabilidad de la propia seguridad en la práctica de actividad física, teniendo en cuenta los factores inherentes a la actividad y previendo las consecuencias que pueden tener las actuaciones poco cuidadosas sobre la seguridad de los participantes.	3.1. Aplica de forma autónoma medidas de seguridad y prevención en la práctica de actividades físico-deportivas.
		3.2. Verifica las condiciones de práctica segura y usa convenientemente el equipo personal, los materiales y los espacios de práctica.
		3.3. Identifica las lesiones y accidentes más frecuentes en la práctica físico-deportiva y describe los protocolos de actuación básicos ante los mismos.
	4. Desarrollar actividades propias de cada una de las fases de la sesión de actividad física, relacionándolas con las características de las mismas.	4.1. Diseña y pone en práctica de forma autónoma y habitual calentamientos generales y específicos y fases de vuelta a la calma, atendiendo a las características de la parte principal de la sesión.
		4.2. Utiliza de forma autónoma y en distintos contextos de aplicación diferentes técnicas y métodos de relajación.

## **PROCEDIMIENTOS E INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN**

**La evaluación es CONTINUA, la observación sistemática y diaria del alumno ofrecerá gran parte de la información,** para ello se utilizarán diferentes instrumentos de evaluación que permitan valorar al alumno de diferentes maneras y aspectos.

1. Se tendrán los datos antropométricos de los alumnos en unas fichas individualizadas donde se observe la evolución física de los mismos y se registren los problemas de tipo médico o físico que padezcan.
2. Para la observación sistemática y diaria del alumno se utilizarán escalas de observación donde se recogerán datos de conceptos, destrezas y actitudes.
3. El profesor llevará un cuaderno de registros donde anotará el grado de implicación del trabajo diario de los alumnos.
4. Se realizarán test y baterías de registros respecto a los datos físicos y técnicos de los alumnos/as y su progresión.
5. Durante toda la etapa los alumnos/as van a elaborar un cuaderno-diario donde van a ir recogiendo los conceptos relacionados con las prácticas realizadas. Es voluntario para el alumno y alumna que quiera.
6. Se valorarán los aspectos técnico-tácticos de los deportes mediante sistemas de laboratorio y en situaciones de juego real.

### **IMPORTANTE:**

**El instrumento de evaluación que utilizamos es la observación sistemática (diario de clase) durante LAS CLASES PRÁCTICAS, por lo que es necesario que los alumnos para poder ser evaluados realicen el 75% de las prácticas (número de sesiones al año), si no podemos obtener la nota por no hacer las prácticas se realiza un examen práctico en cada evaluación y, en su caso al final del curso (junio). Esto se realiza si el número de faltas de las prácticas nos impide evaluar al alumno ya que la evaluación se realiza en cada una de las sesiones (a veces mediante observación directa del trabajo- valora su capacidad de implicación en el trabajo- y otras con instrumentos concretos de evaluación de los aspectos que se trabajan – evaluación de su nivel de aprendizaje). En todo caso, el alumnado siempre es evaluado o porque realiza todas las prácticas o porque se le facilita su prueba práctica en el caso que sea imposible haberlo evaluado con la observación diaria.**

## CRITERIOS DE CALIFICACIÓN

**50% de la calificación: trabajo diario del alumno** en las clases prácticas (instrumento de evaluación: observación diaria con el diario de clase, autoevaluación y coevaluación)

**50% de la calificación: pruebas prácticas** relacionadas con las prácticas diarias (instrumento: tests y pruebas prácticas)

Tal y como indica la legislación para saber si el alumno o alumna han alcanzado los objetivos se tendrá como referente LOS CRITERIOS DE EVALUACIÓN PARA CADA CURSO y se elaboran los estándares relacionados con ellos. Cada unidad didáctica se elabora una tabla donde se ponderan los estándares y nos ofrecerán la nota final. Dada la complejidad de la elaboración de estos porcentajes el Departamento elaborará para cada unidad didáctica una tabla y quedará adjunta en las actas del Departamento, para garantizar la seguridad de la evaluación del alumno, pero al mismo tiempo tengamos un espacio de reflexión que aporte una adaptación a la realidad del alumnado en cuanto a lo que podemos exigir.

Los estándares están desarrollados en la explicación de cada uno de los criterios de evaluación. Son los que nos guían en la elaboración de cada INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN elaborada para cada unidad didáctica.

## RECUPERACIÓN DE UNA EVALUACIÓN A LO LARGO DEL CURSO.

Los alumnos que no superen una evaluación deberán recuperar en la siguiente los criterios de evaluación no conseguidos.

El Departamento establecerá unas CONDUCTAS en las distintas Unidades Didácticas referidos a los Criterios de Evaluación y, con ellos se decidirá si el alumno está en condiciones de superar o recuperar en su caso cada Unidad Didáctica. Hay muchas Unidades Didácticas que repercuten en los mismos criterios de evaluación por lo que se podrán recuperar las Unidades Didácticas con las siguientes que se relacionen con dichos criterios. Por lo tanto, se podrá recuperar una evaluación aprobando la siguiente dentro de un proceso continuo que persigue alcanzar los criterios de evaluación y los objetivos del área. Se podrá establecer de manera puntual en algunos contenidos más específicos pruebas concretas de recuperación, para ello se elaborarán los programas de atención individualizada (PTI).

## RECUPERACIÓN DE LA ASIGNATURA DEL CURSO ANTERIOR

Para recuperar el curso anterior es necesario ir alcanzando los objetivos que se proponen para el curso superior. **Si no va aprobando el curso superior se prepararán unas pruebas específicas que será una prueba práctica complementario para valorar si ha alcanzado los objetivos del curso anterior. Estas pruebas se realizarán entre la 2ª y 3ª evaluación (mes de mayo).**

## **EVALUACIÓN EXTRAORDINARIA. *En este curso se realiza en Junio.***

El examen de septiembre consiste:

1. Examen teórico sobre las unidades didácticas desarrolladas a lo largo del curso.
2. Examen práctico:
  - Test de condición física realizados durante el curso
  - Práctica de las habilidades específicas que se hayan trabajado durante el curso

Este Departamento considera que al ser una asignatura práctica, donde los conocimientos se aprenden de una forma aplicada, **las prácticas son obligatorias** para alcanzar los objetivos de Educación Física en Secundaria. **Los alumnos solo pueden ser evaluados de manera continua si realizan el 75% de las prácticas totales (este curso son 70 sesiones), dado que nuestro procedimiento básico de evaluación es la observación durante las sesiones prácticas.** En el caso de no poder ser evaluados como el resto de los compañeros el Departamento realizará para esos alumnos pruebas específicas al final de cada trimestre (teóricas y prácticas) y al final de curso (primera quincena de junio), en este caso el modelo de examen será como el de la evaluación extraordinaria (ya explicado).

## **ALUMNOS CON DISCAPACIDAD TEMPORAL Y PERMANENTE**

Los alumnos/as que temporal o permanentemente estén incapacitados para la práctica de actividad física mediante el debido certificado médico oficial (donde se indique el grado de inhabilitación para la práctica física y el tiempo aproximado que se va a mantener), deberán participar obligatoriamente en aquellas actividades que no sean perjudiciales para su incapacidad. Las actividades se adaptarán siempre que se pueda, con la finalidad de que participen en el mayor grado posible. En cada caso, se analizará el grado de participación y el resto del trabajo será teórico pudiendo llegar a valorarse en el caso más extremo al 100% de la nota (en el caso que no pueda hacer nada de práctica). Se procederá al examen práctico cuando se recuperen de la lesión (en el caso de ser una incapacidad temporal).

## **ANEXO PROGRAMACIÓN para la situación excepcional no presencial**

**La materia de Educación Física presenta un currículo muy integrador.** Para alcanzar los objetivos definidos a través de los criterios de evaluación y concretados en los estándares existen muchos contenidos que nos apoyan en su desarrollo. En esta situación desafiante nuestras propuestas vendrán de valorar las posibilidades reales de realizar actividad física en el entorno en el que vivan (si puede o no salir a la calle, parques, espacio y/o material disponible en las viviendas...).

Como docentes en los cursos presenciales, nuestra intención era que cada alumno y alumna aprendiera prácticas para apoyar su propio desarrollo físico y su motivación que le permita llevar lo aprendido a su día a día. Desde esta perspectiva las propuestas en modo no presencial quieren facilitar y desarrollar la automotivación, interesándose por realizar prácticas variadas a las que puedan comprometerse en cada situación individual. Fomentando también una participación creativa. Queremos proporcionar espacios para que cada uno de ellos reconozca el cuerpo y el movimiento como la base de la salud y el bienestar. Nuestro objetivo es apoyar a cada alumno y alumna al igual que lo hacemos en modo presencial. Este Departamento entiende las limitaciones que pueden aparecer en este medio (no presencial) para poder procurar una igualdad de oportunidades, conociendo el papel que la cultura familiar juega en el éxito o fracaso escolar de los jóvenes unido a otras causas psicológicas y sociales, y en este caso de salud. Además, nuestra materia es práctica y va más allá de valorar resultados, necesitamos observar y comprender el proceso complejo durante el aprendizaje y seguiremos buscando la manera de que sea así para fomentar la creación de hábitos de actividad física que les ayude a sentirse mejor.

### **MEDIOS DE INFORMACIÓN CON EL ALUMNADO**

Plataforma de la Junta de Comunidades Educamos y Papas.

### **RECURSOS EDUCATIVOS**

En cada nivel se establecerán recursos concretos adaptados a la situación real que exista en cada alumno y alumna y relacionados con los objetivos y estándares básicos. Estos recursos quedarán reflejados en las actas de Departamento.

### **CONTENIDOS BÁSICOS IMPRESCINDIBLES PARA LA PROGRESIÓN Y SUPERACIÓN DEL CURSO ESCOLAR Y SISTEMAS DE EVALUACIÓN Y CALIFICACIÓN DEL ALUMNADO**

Al igual que los recursos consideramos que este trabajo de seleccionar contenidos básicos requiere mucha reflexión y cuidado y conocer la realidad de nuestro alumnado por lo que se irá conformando según las necesidades del momento y quedará reflejada en las actas de departamento además de ser comunicada al alumnado y a los padres para proporcionar explícitamente la seguridad en su evaluación.

### **CANTIDAD DE ACTIVIDADES Y TAREAS**

En modo presencial tienen dos horas semanales. Consideramos que una buena propuesta que podría equilibrar las tareas sedentarias sería que hicieran actividad física (3 o 4 días a la semana en periodos mínimos de 15 a 20 minutos según los niveles). En la medida de lo posible se evitará trabajo teórico para evitar tanto sedentarismo.